

Mentalno zdravlje kao temelj dječjeg razvoja

doc. dr. sc. Aleksandra Krampač-Grljušić, Dijana Skorup, prof. pedagogije, Roberta Jelić,
prof. psihologije

Vizija naše škole oduvijek je bila jasna: želimo biti **zajednica koja uči, raste i brine se za druge**. U duhu **škole po mjeri djeteta**, vjerujemo da djetetov uspjeh ne čine samo ocjene u imeniku, već njegova cjelokupna psihološka dobrobit. Naša misija je osigurati okruženje u kojem se svaki učenik osjeća sigurno, uvaženo i osnaženo za životne izazove.

Što je zapravo mentalno zdravlje?

Često mislimo da je mentalno zdravlje samo „odsutnost bolesti“, ali ono je puno više od toga. Mentalno zdravlje djeteta je **stanje emocionalne i socijalne dobrobiti**. To je djetetova unutrašnja snaga koja mu omogućuje da ostvari svoje potencijale i uspješno prebrodi uobičajene životne „oluje“.

Jednostavnije rečeno, mentalno zdravlje znači da dijete:

- **Vjeruje u sebe:** Prepoznaje svoje vrline i sposobnosti.
- **Gradi odnose:** Zna kako se povezati s vršnjacima i odraslima.
- **Razvija otpornost:** Zna se „oporaviti“ od neuspjeha (loše ocjene ili razočaranja).
- **Izražava potrebe:** Osjeća se dovoljno sigurno da kaže što mu treba i kako se osjeća.

Poznati stručnjak **Rutter (1989)** naglašava da mentalno zdravlje nije ravna crta bez problema, već djetetova sposobnost da se vrati u ravnotežu nakon stresnog događaja. Ti temelji koje gradimo u osnovnoj školi izravno određuju koliko će dijete biti stabilno i zadovoljno u odrasloj dobi.

Razumijemo li „nevidljive“ signale? (internalizirani problemi)

U školskom okruženju često se najbrže primijete djeca koja su nemirna ili glasna. Međutim, stručnjaci poput **Achenbacha (1991)** upozoravaju nas na važnost prepoznavanja onoga što se događa „ispod površine“. To nazivamo **internaliziranim problemima** – izazovima koji su usmjereni „prema unutra“.

To su djeca koja su često tiha i naizgled uzorna, ali u sebi nose težak teret:

- **tjeskoba:** pretjerana briga o školi, testovima ili budućnosti
- **socijalno povlačenje:** osamljivanje zbog straha od neprihvatanja
- **tuga i neraspoloženje:** gubitak zanimanja za aktivnosti koje su ih ranije veselile.

Budući da takva djeca ne remete nastavu, njihova potreba za podrškom lako može ostati neprimijećena (**Bouillet, 2014**). Naša je zadaća vidjeti tu „nevidljivu“ djecu i pružiti im ruku podrške.

Kada tijelo progovori umjesto djeteta (somatizacija)

Ponekad dijete ne zna riječima opisati svoj strah pa umjesto njega progovori tijelo. **Kovacs (1992)** ističe da se emocionalni nemir kod djece često skriva iza fizičkih tegoba koje nazivamo **somatizacija**:

- „školska trbobolja“ ili mučnina prije odlaska u školu
- učestale glavobolje bez medicinskog uzroka
- osjećaj velikog umora i nedostatak energije.

Ti su simptomi dječji način komuniciranja unutarnjeg nemira koji još ne znaju pretočiti u riječi.

Zaključak: Škola kao zajednica koja se brine

Mentalno zdravlje nije „fiksno“ – na njemu radimo svaki dan baš kao što brinemo o fizičkoj kondiciji. U skladu s našom vizijom, kroz ciklus „**Gajev putokaz**“ u narednim mjesecima donosimo vam praktične savjete o emocionalnoj pismenosti i pripremi za velike životne promjene poput prelaska u 5. razred.

Pozivamo vas na partnerstvo jer samo zajedno možemo stvoriti školu u kojoj svako dijete osjeća da je **viđeno, prihvaćeno i sigurno**.

Stručna literatura / Reference

- **Achenbach, T. M. (1991).** *Manual for the Child Behavior Checklist/4-18 and 1991 Profile*. University of Vermont, Department of Psychiatry. (Temeljna klasifikacija unutarnjih i vanjskih problema u ponašanju).
- **Bouillet, D. (2014).** *Nevidljiva djeca: Od prepoznavanja do inkluzije*. Ured UNICEF-a za Hrvatsku. (O važnosti uočavanja povučene i tjeskobne djece u odgojno-obrazovnom sustavu).
- **Kovacs, M. (1992).** *Children's Depression Inventory*. Multi-Health Systems. (Istraživanja o dječjoj tjeskobi i manifestaciji kroz fizičke simptome).
- **Rutter, M. (1989).** Pathways from childhood to adult life. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30(1), 23–51. (Znanstveni dokazi o utjecaju djetinjstva na emocionalno zdravlje odrasle osobe).